SPORT AND RECREATION

Research Communiqués

No. 24 (June 1997)

A study of leisure time physical activity patterns of Ontario residents

The Recreation Research Communiqué is designed to disseminate information obtained from studies and analyses conducted or funded by the Sport and Recreation Division of the Ministry of Citizenship, Culture and Recreation.

The Sport and Recreation Branch of the Ministry of Citizenship, Culture and Recreation provided a grant to the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (CFLRI) to conduct a survey of participation patterns in leisure-time physical activity of Ontario residents. The specific objectives of the study included identification of levels of participation in leisure-time physical activity, factors that may influence involvement, and the contribution of physical activity to health and the quality of life. The study comprised a telephone survey of a sample of the Ontario population.

In each household, one individual over the age of 18 was selected at random. In addition, if that individual was a parent of at least one child under the age of 18 living at home, he/she answered additional questions about the physical activity patterns of one of those children. In total, information was obtained for 3,069 adults and 986 children.

In this communique, some data concerning adults are presented. In a subsequent communique, data concerning children's participation in physical activity will be presented.

Participation in Leisure Time Physical Activity

Rates of Participation

Almost 75% of the population reported that they were currently physically active (Table 1) and about 95% said that they had participated at least once in the past 12 months. There was no significant difference between the sexes. With respect to age, however, participation rates were higher in the 18-24 and 55+ year age groups and significantly lower in the 25-54 year age groups.,

101-00043/

Rates were also significantly higher in rural areas and in small communities than in larger towns and cities.

Walking, either for pleasure or for exercise, and gardening were the two most popular activities (of 25 activities proffered), with participation rates exceeding 70%. Rates for swimming, home exercise and social dancing ranged between 50% and 60%.

Table 1. Self-claimed participation rates of Ontario adults in physical activity.

	% Males	% Females	% All People
All People	**76**	**73**	**75**
Age Group			
18-24	82	75	79
25-34	76	70	73
35-44	72	71	72
45-54	73	74	74
55-64	79	75	77
65+	79	78	78
Presence of Children			
Children	75	72	74
No Children	77	74	76
Community Size			
<1,000	82	79	80
1,000-9,999	82	84	83
9,999-74,999	80	73	76
75,000-300,000	76	73	75
>300,000	76	74	75
Household Income			
<$20,000	71	70	71
$20,000-$30,000	64	76	70
$30,000-$40,000	80	73	77
$40,000-$60,000	79	72	75
$60,000-$80,000		83	69
>$80,000	73	71	72
Type of Parent			

101-00043/

Rates were also significantly higher in rural areas and in small communities than in larger towns and cities.

Walking, either for pleasure or for exercise, and gardening were the two most popular activities (of 25 activities proffered), with participation rates exceeding 70%. Rates for swimming, home exercise and social dancing ranged between 50% and 60%.

Table 1. Self-claimed participation rates of Ontario adults in physical activity.

	% Males	% Females	% All People
All People	**76**	**73**	**75**
Age Group			
18-24	82	75	79
25-34	76	70	73
35-44	72	71	72
45-54	73	74	74
55-64	79	75	77
65+	79	78	78
Presence of Children			
Children	75	72	74
No Children	77	74	76
Community Size			
<1,000	82	79	80
1,000-9,999	82	84	83
9,999-74,999	80	73	76
75,000-300,000	76	73	75
>300,000	76	74	75
Household Income			
<$20,000	71	70	71
$20,000-$30,000	64	76	70
$30,000-$40,000	80	73	77
$40,000-$60,000	79	72	75
$60,000-$80,000		83	69
>$80,000	73	71	72
Type of Parent			

Single Parent	78	74	75
Married Parent	74	71	73
Education			
< High School	75	73	74
High School	78	70	74
Technical	78	72	75
Some University	74	76	75
University	75	79	77

Levels of Physical Activity

In terms of health benefits, it is the amount or level of physical activity, rather than the mere presence of that activity, that is the important determinant. Using criteria and a methodology developed by CFLRI, about 37% of Ontario adults can be considered sufficiently physically active that they are obtaining optimum health benefits. Slightly over half the adult population (52%) is moderately active (and thus deriving some, but not optimum, health benefits) and only about 10% of adults can be considered sedentary. There is no significant difference overall between the sexes. In both sexes, percentages of sufficiently active people decrease significantly with increasing age, with a substantial decrease after age 25 and a gradual decrease thereafter. In older age groups, significantly more men than women can be considered to be sufficiently active.

The percentage of sufficiently active people increases significantly with education, particularly for males. A similar pattern is noticeable with increasing household income. In both sexes, people with children are less likely to be sufficiently active than are people without children. Perhaps surprisingly, higher percentages of single parents compared to married parents are sufficiently active. On the other hand, there are no significant differences among the categories of community size.

Perceived Barriers to Physical Activity

Respondents were asked about the importance of 15 potential barriers that prevent them from maintaining their level of physical activity.

Only three of the 15 barriers were identified as important or very important by more than 50% of respondents: lack of time (71%), lack of energy (62%) and lack of interest (51%). None of the other possible barriers were deemed as important more than two in five respondents. There were statistically significant differences between the sexes for lack of energy, costs, lack of physical skills, lack of safe places and child care problems; all were more important to women than to men.

Time as a Barrier

Single Parent	78	74	75
Married Parent	74	71	73
Education			
< High School	75	73	74
High School	78	70	74
Technical	78	72	75
Some University	74	76	75
University	75	79	77

Levels of Physical Activity

In terms of health benefits, it is the amount or level of physical activity, rather than the mere presence of that activity, that is the important determinant. Using criteria and a methodology developed by CFLRI, about 37% of Ontario adults can be considered sufficiently physically active that they are obtaining optimum health benefits. Slightly over half the adult population (52%) is moderately active (and thus deriving some, but not optimum, health benefits) and only about 10% of adults can be considered sedentary. There is no significant difference overall between the sexes. In both sexes, percentages of sufficiently active people decrease significantly with increasing age, with a substantial decrease after age 25 and a gradual decrease thereafter. In older age groups, significantly more men than women can be considered to be sufficiently active.

The percentage of sufficiently active people increases significantly with education, particularly for males. A similar pattern is noticeable with increasing household income. In both sexes, people with children are less likely to be sufficiently active than are people without children. Perhaps surprisingly, higher percentages of single parents compared to married parents are sufficiently active. On the other hand, there are no significant differences among the categories of community size.

Perceived Barriers to Physical Activity

Respondents were asked about the importance of 15 potential barriers that prevent them from maintaining their level of physical activity.

Only three of the 15 barriers were identified as important or very important by more than 50% of respondents: lack of time (71%), lack of energy (62%) and lack of interest (51%). None of the other possible barriers were deemed as important more than two in five respondents. There were statistically significant differences between the sexes for lack of energy, costs, lack of physical skills, lack of safe places and child care problems; all were more important to women than to men.

Time as a Barrier

Respondents were also asked if they would participate in physical activity more often if they had more time. About 70% of the sample said if they would in fact participate more often, about the same percentage as those who regarded time as an important barrier. Despite the similarities in percentages, however, there appears to be some discrepancy between the responses to this question and whether a person considers the lack of time to be a barrier to physical activity. Of the 70% of adults who said that they would increase their participation if they had more time, only about 80% felt that lack of time was in fact an important barrier. Moreover, about 42% of those who would not increase their participation if they had more time nevertheless considered time to be an important barrier.

It may be then that many of those people who consider themselves strapped for time for purposes of participation in physical activity have nevertheless made a conscious choice to use their leisure time for other than physical activity, and thus do not consider it to be a barrier. As well, almost half of those who would not participate more if they had more time nevertheless use lack of time as a reason (or excuse) for not participating.

Expenditures Related to Participation

Overall, adults estimated that they spent an average of $761 annually to participate in physical recreational activity. The greatest proportion of this was on equipment (average of $310, or 41% of total), whereas $100-$150 was estimated to be spent on each of clothing, transportation and memberships in clubs. Males reported spending spent a much larger amount than females: the two sexes averaged $1,059 and $458 in total costs, respectively.

Adults in the 18-24 year age group claimed to spend the most on participation in physical activity, with males spending over $1,700 annually and females spending over $700 annually. Expenditures tended to decrease with increasing age.

Not surprisingly, expenditures on physical activity tended to increase with increasing household income. People without children, especially males, also claim to have spent more annually on participation in physical activity than people with children.

About 22% of the population claimed to have spent no money at all in support of their participation. Only 46% spent money on equipment and/or clothing and less than 10% spent money on coaching and miscellaneous costs.

Interestingly, there was no statistically significant difference in the total expenditure among those who considered cost to be an important barrier to participation in physical activity and those who believed cost was not an important barrier. Those who considered cost to be a very important barrier nevertheless spent an average of almost $500 per year on such participation.

For more information, contact the Sport and Recreation Branch at (416) 314-7204.

TOP

| central site | feedback | search | site map | français |
| ministry home | contact us | related sites |

Ontario
This site maintained by the Government of Ontario, Canada

Copyright information: © Queen's Printer for Ontario, 1997
Last Modified: July 18, 1997

This information is provided as a public service, but we cannot guarantee that the information is current or accurate. Readers should verify the information before acting on it.

SPORTS ET LOISIRS

Communiqués de recherches

Communiqué n° 24 (Juin 1996)

Caractéristiques de l'activité physique en période de loisir chez les résident(e)s de l'Ontario

Recherches en loisirs diffuse de l'information provenant d'études et d'analyses menées ou financées par la Division des sports et des loisirs du ministère des Affaires civiques, de la Culture et des Loisirs.

La Direction des sports et des loisirs du ministère a accordé une subvention à l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV) pour mener une enquête sur les formes de participation de la population ontarienne à des activités physiques de loisir. Cette enquête avait notamment pour objectif de déterminer les niveaux de participation à une activité physique de loisir, les facteurs pouvant influencer cette participation et l'incidence de l'activité physique sur la santé et la qualité de vie. L'étude comprenait un sondage téléphonique mené auprès d'un échantillon de la population ontarienne.

Une personne de plus de 18 ans a été choisie au hasard dans chaque ménage. En outre, si cette personne avait au moins un enfant de moins de 18 ans vivant à la maison, elle devait répondre à des questions additionnelles sur les formes d'activité physique de l'un de ces enfants. En tout, on a compilé des renseignements sur 3 069 adultes et 986 enfants.

Le présent communiqué contient des données sur la participation des adultes à des activités physiques. Un prochain communiqué présentera des données sur la participation des enfants.

Participation à une activité physique de loisir

Taux de participation

Près de 75 % de la population a indiqué qu'elle s'adonnait actuellement à une activité physique (Tableau 1) et environ 95 % a dit s'y être adonnée au moins une fois dans les 12 derniers mois. Il n'y avait pas de différence notable entre les sexes. Cependant, en

ce qui a trait aux groupes d'âge, les taux de participation étaient plus élevés chez les 18 à 24 ans et les 55 ans et plus, et beaucoup plus bas chez les 25 à 54 ans. Ces taux étaient aussi beaucoup plus élevés dans les régions rurales et dans les petites collectivités que dans les grandes villes.

Parmi les 25 activités proposées, les deux activités les plus populaires étaient la marche, de plaisance ou d'exercice, et le jardinage (taux de participation dépassant 70 %). Pour la natation, l'exercice à domicile et la danse sociale, les taux étaient de 50 % à 60 %.

Tableau 1 : Taux de participation à une activité physique déclarés par les adultes de lOntario

	% Hommes	% Femmes	% Confondus
Confondus	**76 %**	**73 %**	**75 %**
Groupe d'âge			
18 à 24 ans	82 %	75 %	79 %
25 à 34 ans	76 %	70 %	73 %
35 à 44 ans	72 %	71 %	72 %
45 à 54 ans	73 %	74 %	74 %
55 à 64 ans	79 %	75 %	77 %
65 ans et plus	79 %	78 %	78 %
Présence d'enfants			
Avec enfants	75 %	72 %	74 %
Sans enfant	77 %	74 %	76 %
Population			
Moins de 1 000	82 %	79 %	80 %
1 000 à 9 999	82 %	84 %	83 %
9 999 à 74 999	80 %	73 %	76 %
75 000 à 300 000	76 %	73 %	75 %
Plus de 300 000	76 %	74 %	75 %
Revenu du ménage			
Moins de 20 000 $	71 %	70 %	71 %
20 000 à 30 000 $	64 %	76 %	70 %
30 000 à 40 000 $	80 %	73 %	77 %
40 000 à 60 000 $	79 %	72 %	75 %
60 000 à 80 000 $		83 %	69 %

ce qui a trait aux groupes d'âge, les taux de participation étaient plus élevés chez les 18 à 24 ans et les 55 ans et plus, et beaucoup plus bas chez les 25 à 54 ans. Ces taux étaient aussi beaucoup plus élevés dans les régions rurales et dans les petites collectivités que dans les grandes villes.

Parmi les 25 activités proposées, les deux activités les plus populaires étaient la marche, de plaisance ou d'exercice, et le jardinage (taux de participation dépassant 70 %). Pour la natation, l'exercice à domicile et la danse sociale, les taux étaient de 50 % à 60 %.

Tableau 1 : Taux de participation à une activité physique déclarés par les adultes de lOntario

	% Hommes	% Femmes	% Confondus
Confondus	**76 %**	**73 %**	**75 %**
Groupe d'âge			
18 à 24 ans	82 %	75 %	79 %
25 à 34 ans	76 %	70 %	73 %
35 à 44 ans	72 %	71 %	72 %
45 à 54 ans	73 %	74 %	74 %
55 à 64 ans	79 %	75 %	77 %
65 ans et plus	79 %	78 %	78 %
Présence d'enfants			
Avec enfants	75 %	72 %	74 %
Sans enfant	77 %	74 %	76 %
Population			
Moins de 1 000	82 %	79 %	80 %
1 000 à 9 999	82 %	84 %	83 %
9 999 à 74 999	80 %	73 %	76 %
75 000 à 300 000	76 %	73 %	75 %
Plus de 300 000	76 %	74 %	75 %
Revenu du ménage			
Moins de 20 000 $	71 %	70 %	71 %
20 000 à 30 000 $	64 %	76 %	70 %
30 000 à 40 000 $	80 %	73 %	77 %
40 000 à 60 000 $	79 %	72 %	75 %
60 000 à 80 000 $		83 %	69 %

Plus de 80 000 $	73 %	71 %	72 %
Type de parent			
Seul soutien	78 %	74 %	75 %
Marié	74 %	71 %	73 %
Études			
Élémentaires	75 %	73 %	74 %
Secondaires	78 %	70 %	74 %
Techniques	78 %	72 %	75 %
Univ. commencées	74 %	76 %	75 %
Univ. terminées	75 %	79 %	77 %

Niveaux d'activité physique

Sur le plan de la santé, le facteur important est la quantité ou le niveau d'activité physique, et non le seul fait d'être actif. Selon les critères et la méthodologie de l'ICRCMPV, environ 37 % des adultes ontariens peuvent être considérés suffisamment actifs sur le plan physique pour en tirer des bénéfices optimaux pour leur santé. Un peu plus de la moitié de la population adulte (52 %) est modérément active (tirant ainsi un parti certain, mais non optimal pour sa santé) et près de 10 % des adultes seulement peuvent être considérés sédentaires. On ne constate pas de différence notable à cet égard entre les sexes. Chez les femmes comme chez les hommes, le pourcentage de personnes suffisamment actives diminue considérablement avec l'âge. On remarque une diminution considérable vers 25 ans et graduelle par la suite. Dans les groupes plus âgés, beaucoup plus d'hommes que de femmes peuvent être considérés suffisamment actifs.

Le pourcentage de gens suffisamment actifs augmente considérablement en fonction du niveau d'éducation, en particulier chez les hommes. La même tendance se constate pour ce qui est du revenu du ménage. Chez les deux sexes, les gens qui ont des enfants sont moins enclins à être suffisamment actifs que ceux qui n'en ont pas. Chose peut-être étonnante, un pourcentage plus élevé de chefs de famille monoparentale que de parents mariés sont suffisamment actifs. Il n'y a pas de différence marquée selon l'envergure de la population.

Obstacles perçus à l'activité physique

On a interrogé les répondants sur l'importance de 15 obstacles possibles les empêchant de maintenir leur niveau d'activité physique.

Seulement trois de ces obstacles ont été jugés importants ou très importants par plus de 50 % des répondants : manque de temps (71 %), manque d'énergie (62 %), manque d'intérêt (51 %). Aucun des autres obstacles n'a été jugé important par plus de deux

Plus de 80 000 $	73 %	71 %	72 %
Type de parent			
Seul soutien	78 %	74 %	75 %
Marié	74 %	71 %	73 %
Études			
Élémentaires	75 %	73 %	74 %
Secondaires	78 %	70 %	74 %
Techniques	78 %	72 %	75 %
Univ. commencées	74 %	76 %	75 %
Univ. terminées	75 %	79 %	77 %

Niveaux d'activité physique

Sur le plan de la santé, le facteur important est la quantité ou le niveau d'activité physique, et non le seul fait d'être actif. Selon les critères et la méthodologie de l'ICRCMPV, environ 37 % des adultes ontariens peuvent être considérés suffisamment actifs sur le plan physique pour en tirer des bénéfices optimaux pour leur santé. Un peu plus de la moitié de la population adulte (52 %) est modérément active (tirant ainsi un parti certain, mais non optimal pour sa santé) et près de 10 % des adultes seulement peuvent être considérés sédentaires. On ne constate pas de différence notable à cet égard entre les sexes. Chez les femmes comme chez les hommes, le pourcentage de personnes suffisamment actives diminue considérablement avec l'âge. On remarque une diminution considérable vers 25 ans et graduelle par la suite. Dans les groupes plus âgés, beaucoup plus d'hommes que de femmes peuvent être considérés suffisamment actifs.

Le pourcentage de gens suffisamment actifs augmente considérablement en fonction du niveau d'éducation, en particulier chez les hommes. La même tendance se constate pour ce qui est du revenu du ménage. Chez les deux sexes, les gens qui ont des enfants sont moins enclins à être suffisamment actifs que ceux qui n'en ont pas. Chose peut-être étonnante, un pourcentage plus élevé de chefs de famille monoparentale que de parents mariés sont suffisamment actifs. Il n'y a pas de différence marquée selon l'envergure de la population.

Obstacles perçus à l'activité physique

On a interrogé les répondants sur l'importance de 15 obstacles possibles les empêchant de maintenir leur niveau d'activité physique.

Seulement trois de ces obstacles ont été jugés importants ou très importants par plus de 50 % des répondants : manque de temps (71 %), manque d'énergie (62 %), manque d'intérêt (51 %). Aucun des autres obstacles n'a été jugé important par plus de deux

répondants sur cinq. On a constaté des différences importantes entre les sexes quant au coût, au manque d'énergie, d'aptitudes physiques ou de lieux sûrs et aux problèmes de garde d'enfants; ces obstacles étaient tous plus importants pour les femmes que pour les hommes.

Le manque de temps

On a demandé aux répondants s'ils participeraient plus souvent à une activité physique s'ils avaient plus de temps libres. Près de 70 % des répondants ont déclaré qu'ils participeraient plus souvent à une activité, soit environ le même pourcentage que ceux qui ont indiqué le manque de temps comme obstacle important. Toutefois, malgré les pourcentages similaires, il ne semble pas y avoir adéquation entre cette réponse et le fait de considérer que le manque de temps est un obstacle à l'activité physique. Parmi les 70 % d'adultes qui ont dit qu'ils participeraient davantage s'ils avaient plus de temps, seulement 80 % d'entre eux environ estimaient que le manque de temps était effectivement un obstacle important. De plus, environ 42 % de ceux qui ont dit qu'ils ne seraient pas plus actifs s'ils avaient plus de temps considéraient malgré tout le manque de temps comme un obstacle important.

Il se pourrait donc que bien des gens qui estiment ne pas avoir le temps de s'adonner à l'activité physique ont en réalité fait le choix conscient d'utiliser leur temps libre à autre chose que l'activité physique, et ne considèrent donc pas le manque de temps comme un obstacle. De même, près de la moitié de ceux qui ne seraient pas plus actifs s'ils avaient plus de temps invoquent quand même le manque de temps comme raison (ou prétexte) pour ne pas participer.

Dépenses reliées à la participation

En général, les adultes ont estimé qu'ils dépensaient en moyenne 761 $ par an pour participer à une activité physique de loisir. La plus grande part de ce montant est consacrée à l'équipement (310 $ en moyenne, ou 41 % du total), tandis que les dépenses en vêtements, transport et adhésion à un club vont de 100 $ à 150 $ pour chaque catégorie. Les hommes ont indiqué qu'ils dépensaient beaucoup plus que les femmes, les hommes dépensant en moyenne 1 059 $ et les femmes 458 $.

Les adultes de 18 à 24 ans sont ceux qui dépensent le plus pour participer à des activités physiques, les hommes dépensant plus de 1 700 $ et les femmes plus de 700 $ par année. L'importance des dépenses était inversement proportionnelle à l'âge des répondants.

Chose prévisible, les dépenses pour l'activité physique tendaient à augmenter en fonction du revenu du ménage. Les gens sans enfants, surtout les hommes, disent aussi dépenser plus chaque année pour participer à une activité physique que les gens qui ont des enfants.

Environ 22 % des répondants ont dit n'avoir rien dépensé pour participer à une activité physique. Seulement 46 % des répondants

ont dépensé pour de l'équipement ou des vêtements, et moins de 10 % ont payé des frais d'entraînement et des frais divers.

Fait à noter, il n'y a pas de différence importante dans le total des dépenses entre ceux qui considéraient le coût comme un obstacle important à la participation à une activité physique et ceux qui croyaient que le coût n'était pas un obstacle important. Ceux qui considéraient le coût comme un obstacle très important ont quand même dépensé en moyenne près de 500 $ par an pour participer à une activité physique.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec la branche Sports et Loisirs au (416) 314-7204.

HAUT

| **site principal** | **commentaires** | **recherche** | **plan du site** | **english** |
| **page d'accueil du ministère** | **pour nous contacter** | **sites connexes** |

Ontario
Ce site est mis à jour par le gouvernement de l'Ontario, Canada.

Renseignements sur les droits d'auteur : © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 1997.
Dernière mise à jour : 18 juillet 1997.

Les renseignements de ce site sont fournis à titre de service au public. On ne peut garantir que l'information est à jour ou exacte. Les lecteurs devront vérifier l'information avant de s'en servir.